

令和6年度  
大学地域連携活動支援事業  
中間報告会

# 高齢者に対するフレイルおよび認知症予防 のためのコグニサイズの普及啓発

2024年10月29日(木)13:10～13:25  
国際医療福祉大学 理学療法学科



# 私たちの取り組み

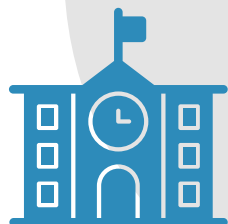
行政



高齢者

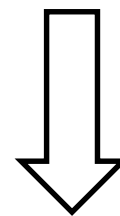


学生



大学

行政・大学・学生が連携し  
地域の高齢者を支える



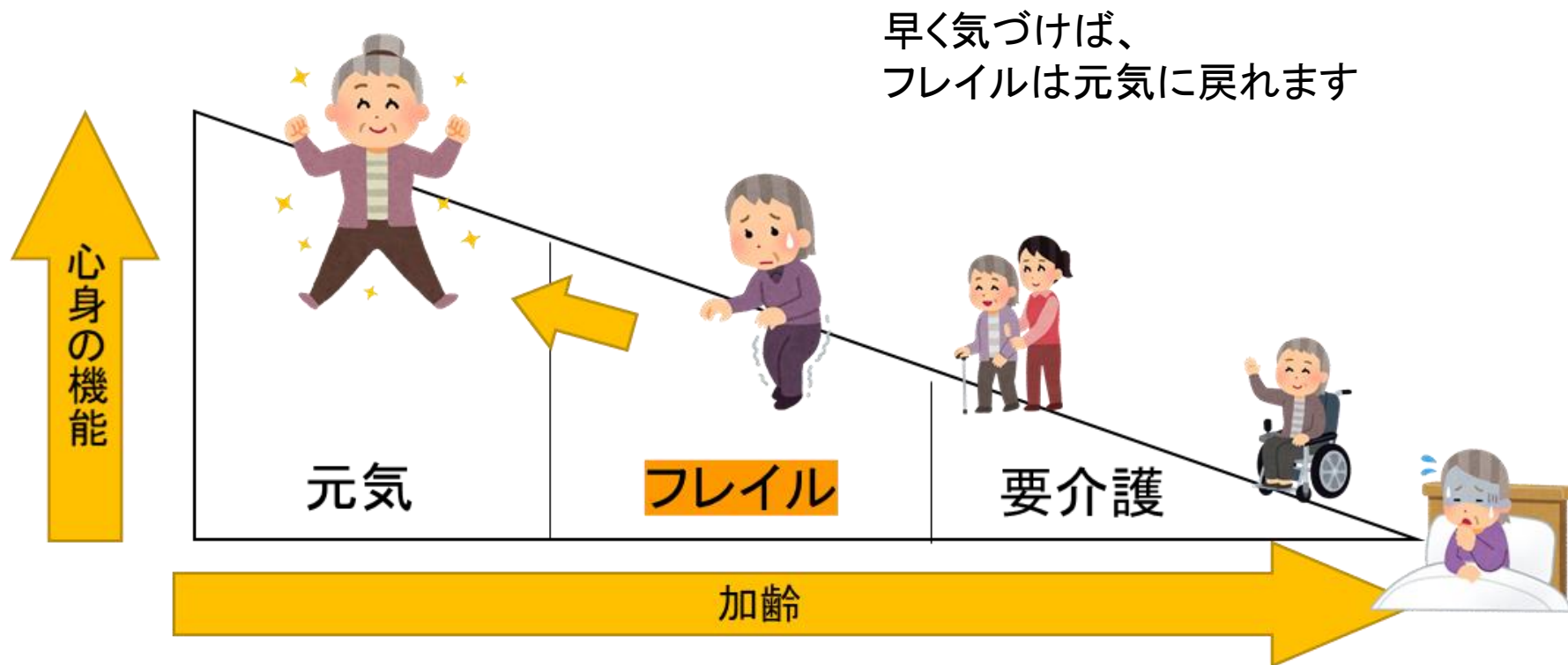
自分たちの強みを活かし  
地域との繋がりを深める





# フレイル（虚弱）

フレイルとは、年齢とともに、筋力や心身の活動が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態





# コグニサイズ

Cognition  
コグニション

認知



頭を使う

Exercise  
エクサイサイズ

運動



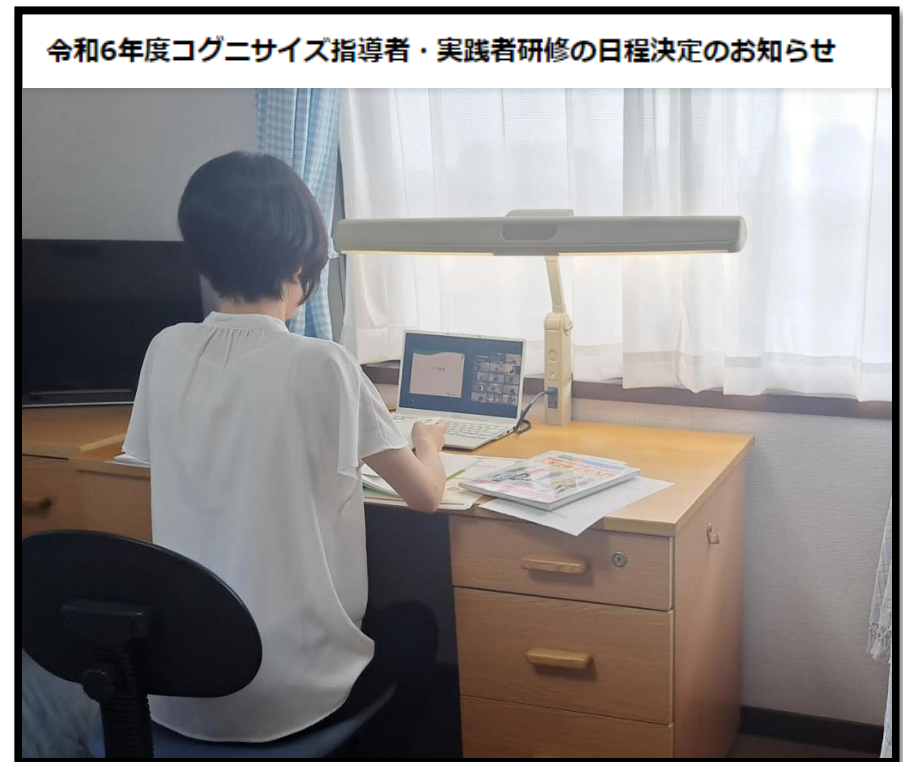
からだを使う

# 認知症予防の普及活動

- ◎ 学生が認知症について**学ぶ**  
→ **実践のための知識**をつける
- ◎ 認知症検査を**経験**  
→ **専門職としての知識と経験**を深める
- ◎ 運動の**実践**と高齢者との**交流**  
→ 早期から現場に出て**社会性を高める**

# 学生が認知症について学び →実践のための知識をつける

- ① 専門的な知識を高齢者と学ぶ
- ② 専門的な研修会への参加と資格取得



# 認知症検査を経験

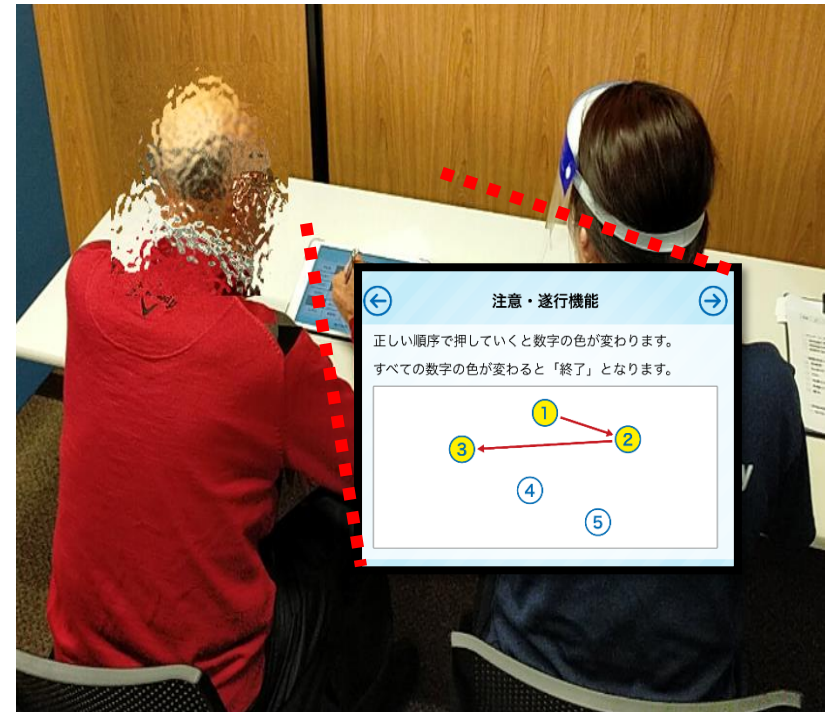
→ 専門職としての知識と経験を深める

## ① 認知機能検査方法を学ぶ



## ② 学生が検査を実施

iPadを使った認知機能検査  
(国立長寿医療研究センター開発)



# 運動の実践と高齢者との交流

→ 早期から現場に出て社会性を高める

## ◎ 運動の実践と介護予防の実践





# フレイル予防の普及活動

- ◎ 学生がフレイルについて**学ぶ**  
→ **実践のための知識**をつける
- ◎ フレイルに関する検査を**経験**  
→ **専門職としての知識と経験**を深める
- ◎ 学生のうちに多くの**経験**をする  
→ 24の拠点があり、**経験する場が豊富**

# 学生がフレイルについて学ぶ →実践のための知識をつける

## ① 学生が講演会に参加した様子



# フレイルに関する検査を経験 → 専門職としての知識と経験を深める

## ④ フレイルの検査を実践する



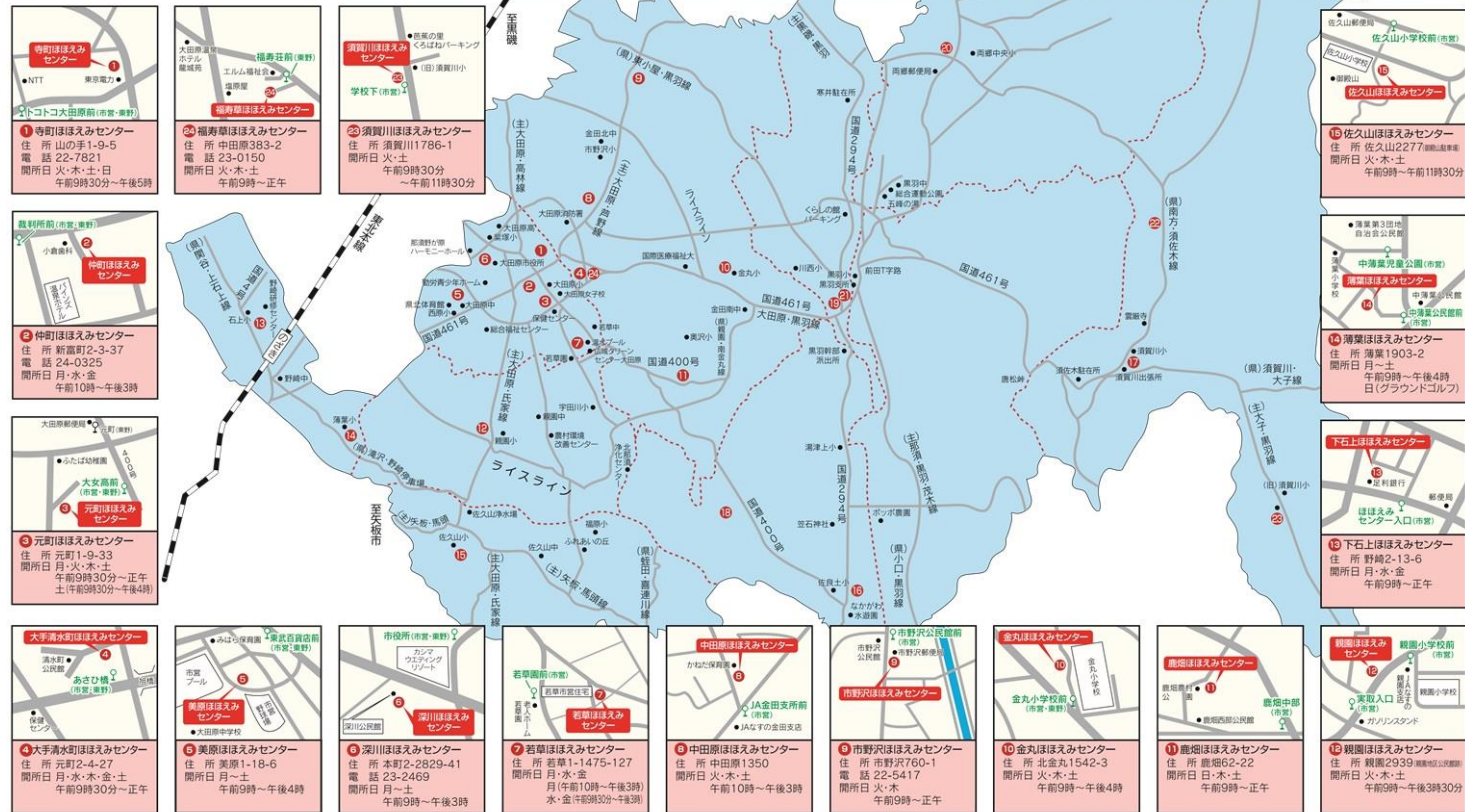
# 学生のうちに多くの経験をする →24の拠点があり、経験する場が豊富

令和2年1月1日 現在

## ほほえみセンター マップ

栃木県 大田原市

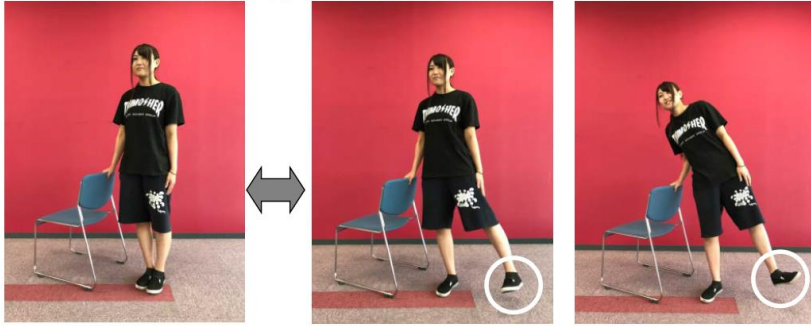
開所日時については、季節等により変動しているため、  
高齢者幸福課・高齢支援係にお問い合わせください。  
TEL.23-8740



# 大田原市のオリジナル 与一いきいき体操

②足開き運動:お尻の横側の筋肉を鍛える

- いすの背を持ち、まっすぐ立つ
- 背中と膝をのばし、つま先を前にしたまま、2つ数えながら足を横に持ち上げ、5つ数えながらゆっくりとおろす



つま先が開き、体も横に倒してしまっている良くない例

④かかと上げ運動:ふくらはぎの運動

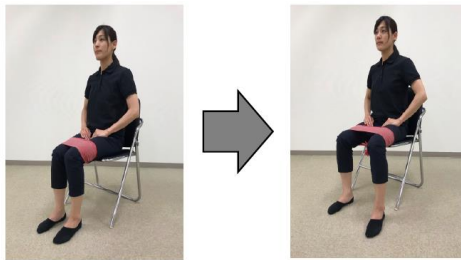
- いすの背を持ち、まっすぐ立つ
- 2つ数えながらかかとを持ち上げ、5つ数えながらゆっくりとおろす



## 座って出来る体操

**足開き運動（足を横に上げる運動）**：2つ数えて「外に開き」、5つ数えながら「ゆっくり戻します」。

セラバンドを両太ももに巻いて、片足ずつ足を開きます。

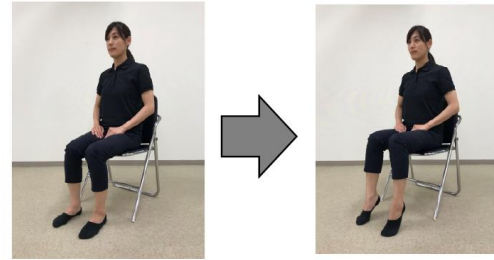


\* 開く足は、すり足で行ないましょう。  
膝とつま先は正面を向いたまま開きます。

## 座って出来る体操

**踵上げ運動**：2つ数えて「踵を上げ」、5つ数えながら「ゆっくり戻します」。

座ったまま、踵を上げます。



\* ふくらはぎに力が入るようにしましょう。

# 参加者の高齢化に伴い座位の運動追加

# 今後の予定

